

Lukeminen ja kirjoittaminen

Kiitoskirje tärkeälle henkilölle

Kiitollisuudella on vahva myönteinen vaikutus hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Kiitollisuus on pysyvä tapa suhtautua elämään, ihmisiin ja itseensä. Se on taito, jota voi harjoitella ja parantaa.

Harjoitus:

1. Valitse itsellesi tärkeä henkilö, jolle kirjoitat kirjeen.
2. Kerro, miksi olet kiitollinen juuri hänelle.

Käytä kirjoittaessasi kokonaisia lauseita. Voit itse päättää, annatko kirjettä koskaan eteenpäin vai pidätkö sen itselläsi. Menetelmällä on tutkittuja positiivisia vaikutuksia riippumatta siitä, lähetätkö kirjettä.

lähde: Työpiste (Työterveyslaitoksen verkkolehti) <https://www.ttl.fi/tyopiste/kiitollisuus-on-mielensahyvittajan-polttoainetta/>